

## Trabajo Fin de Grado

Análisis de estrategias de promoción sobre comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un enfoque interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

Autor/es

Alberto Gracia Sánchez

Director/es

Eduardo Generelo Lanaspa

## **RESUMEN**

El presente Trabajo Fin de Grado surge de la importancia que tiene la asignatura de Educación Física desde un enfoque interdisciplinar y transversal. La finalidad principal del estudio es promover entre el alumnado que el aprendizaje significativo de hábitos y conductas saludables es vital para la consecución de estilos de vida beneficiosos en un futuro.

Para dar forma al trabajo se ha realizado un análisis de la bibliografía sobre la relevancia que posee la educación para la salud en los discentes. Como resultado de toda la información recogida se muestra el diseño y desarrollo de una propuesta didáctica puesta en práctica con los alumnos de un primer curso de ESO en el colegio Santa María del Pilar de Zaragoza.

Finalmente, los resultados obtenidos tras llevar a cabo la propuesta indican que cabe la posibilidad de promocionar hábitos saludables entre la población escolar a partir de nuestra labor como docentes.

### **Palabras clave:**

Transversalidad, actividad física, hábitos saludables, estilo de vida

## **ABSTRACT**

This proposal for action arises from the importance of the subject of Physical Education from an interdisciplinary and transverse approach. The main purpose of the study is to promote among students that the meaningful learning of healthy habits and behaviors is vital for the achievement of beneficial lifestyles in the future.

In order to give shape to the work, an analysis of the literature on the relevance of health education for students has been carried out. As a result of all the information gathered, the design and development of a didactic proposal put into practice with the students of a first year of ESO in the Santa María del Pilar school in Zaragoza is shown.

Finally, the results obtained after carrying out the proposal indicate that it is possible to promote healthy habits among the school population based on our work as teachers.

### **Key words:**

Transversality, physical activity, healthy habits, lifestyle

<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>7</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>10</b>
4.1 Interdisciplinariedad y contenidos transversales desde el área de Educación Física ..	10
4.2 La importancia de adquirir unos hábitos saludables para la salud: alimentación y actividad física .....	12
4.3 Importancia de la prevención y promoción de hábitos saludables en la escuela.....	14
4.4 El rol del profesor en la adquisición de hábitos saludables .....	16
4.5 Principales programas de promoción de salud .....	19
4.5.1 Estrategia NAOS .....	19
4.5.2 Programa Perseo.....	20
4.5.3 Programa Thao .....	21
4.5.4 Estudio Aladino.....	22
<b>5. DISEÑO DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA .....</b>	<b>23</b>
5.1 Justificación.....	23
5.2 Contextualización del alumnado .....	24
5.3 Metodología .....	25
5.4 Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje .....	26
5.5 Competencias básicas.....	28
5.6 Temporalización.....	29
5.7 Estructura general de las sesiones .....	30
5.8 Recursos .....	31
5.10 Evaluación.....	34
<b>6. REFLEXIONES TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA.....</b>	<b>35</b>
<b>7. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....</b>	<b>40</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>43</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>46</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El resurgir de la relación entre actividad física y salud se presenta hoy en día como un fenómeno con creciente importancia pues son múltiples los cambios comportamentales y actitudinales relacionados con la salud los que afectan en diferentes ámbitos de la vida de cualquier persona, esto tiene como consecuencia una tremenda preocupación, ya generalizada, dentro de la sociedad española.

En primer lugar, quizás es necesario describir brevemente el concepto de hábito, según la RAE este se define como el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. En cambio, autores como Gardner (2015) señalan que un “hábito” es un proceso por el cual un estímulo genera un impulso para actuar como resultado de un aprendizaje de la asociación estímulo-respuesta. Por otro lado, el término “saludable”, la RAE lo define como aquello que sirve “para conservar o restablecer la salud corporal” originando la unión de ambos términos que se utiliza con asiduidad e indistintamente el término “comportamiento saludable”.

Al hacer frente a estilos de vida inadecuados queremos combatir contra el consumo de alcohol, tabaco, e inclusive, el riesgo de padecer obesidad o sedentarismo. En sentido contrario, la literatura científica aboga por algunos “comportamientos saludables” o incluso “hábitos preventivos saludables”, que se han visto asociados a una serie de beneficios físicos, psíquicos y sociales como son la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y saludable, así como una duración y calidad de sueño óptima (Rezende, 2018).

Cabe destacar que finalmente para la redacción de este documento se ha optado por referirnos a “comportamientos relacionados con la salud” o “hábitos saludables” ya que son términos que considero que definen en mejor medida las actitudes adoptadas por la persona en una situación específica y concreta.

Para transmitir estos contenidos a la población escolar se requiere la utilización de un enfoque interdisciplinar aunque de forma implícita ya se toma como punto de partida en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, de este modo, deberíamos invertir más tiempo en “educar para la salud” a los más jóvenes con la finalidad de así poder programar proyectos, intervenciones y puestas en práctica sólidas dentro de las aulas de cada uno de los centros educativos del país.

El principal agente promotor que contribuye a la mejora del estilo de vida entre la población es la escuela pues son el cuerpo docente las personas que junto a familiares más tiempo pasan de forma continuada junto al niño desde que nace hasta que finaliza su etapa como estudiante. Gran parte de la responsabilidad recae sobre las familias y la institución educativa para que desde edades tempranas estas personas adquieran la formación necesaria, y de este modo, que afronten estilos de vida posteriores donde conceptos tan abiertos y dinámicos como son “salud” y “actividad física” sean entendidos y tratados con la seriedad y el conocimiento de causa necesario.

En definitiva, a través del presente Trabajo Fin de Grado lo que se pretende es atender aquellas necesidades educativas en materia de salud en el alumnado adolescente que afectan a su desarrollo personal y social e influyen en los procesos de aprendizaje, en especial, la mejora de hábitos de alimentación y ejercicio físico, el desarrollo de habilidades sociales y hábitos de vida saludable.

## **2. OBJETIVOS**

La principal meta que se pretende alcanzar a través de la realización de este trabajo es promover entre la población escolar una reflexión acerca de la importancia que tiene adquirir conductas y hábitos que favorezcan un estilo de vida saludable, y al mismo tiempo, mitigar los riesgos asociados a estilos inapropiados como la inactividad física o la obesidad.

A continuación, se exponen cada uno de los objetivos formulados para el presente Trabajo Fin de Grado, estos son los siguientes:

- Plantear fórmulas para promover la reflexión del alumnado acerca de asuntos perjudiciales para la salud como son la inactividad física o una mala alimentación, y sobre las consecuencias que estas actuaciones desencadenan.
- Esudiar y redefinir la figura docente como principal promotor de hábitos saludables, y por tanto, encargado de proporcionar al alumno desde edades tempranas las herramientas necesarias con las que afrontar la consecución de estilos de vida activos y saludables.
- Analizar y evaluar diferentes proyectos y actividades diseñados e implementados para favorecer la adquisición de hábitos saludables entre la población escolar con la finalidad de comprobar su fiabilidad y éxito.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

La población mundial debe tener especial cuidado con algo tan prioritario como es la salud, tanto física como mental, independientemente de la etapa de nuestra vida por la que estemos pasando, la atención sobre la misma tiene que ser continuada y constante.

Creo conveniente divulgar este mensaje pues no debemos parar hasta conseguir ese cambio hacia estilos vida más saludables tratando de que todos los beneficios positivos que nos reporta perduren en el tiempo a largo plazo, este es uno de los motivos por el cual comencé a indagar sobre el tema, y a posteriori, comprendí que las inquietudes que me planteaba al comienzo del trabajo para alcanzar dichas modificaciones necesitan de la colaboración e intervención de varios colectivos e instituciones, y a su vez, empezar por nosotros mismos a través de un cambio personal y voluntario.

Por otro lado, al favorecer la adquisición de comportamientos relacionados con la salud que sean beneficiosos para la población escolar es necesario tener en cuenta el grado interdisciplinariedad aplicado en la propuesta que vayamos a llevar a cabo pues los contenidos y fundamentos de este bloque son comunes en varias asignaturas del currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y que se aplica en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón; no obstante, el alumnado desarrollará sus capacidades para afrontar con sentido crítico la información a la que acceden, mediante el diálogo y la educación en valores, tratando de mejorar el bienestar físico y emocional e influir en la mejora del éxito escolar.

Siguiendo este razonamiento, la elaboración de la propuesta didáctica que presento más adelante pretende facilitar la planificación y el desarrollo de la materia de



Educación Física como promotora de salud física, psíquica y social. Se abordan temas relacionados con la salud vivenciados y significativos para el alumnado en esta nueva etapa de la ESO, estos son los siguientes: la alimentación y nutrición, actividad física, autoestima e imagen corporal, estereotipos sexistas y discriminación, higiene personal y postural, lesiones, prevención de consumo de sustancias nocivas, habilidades afectivas y sociales, convivencia y prevención del acoso. Además, se pretende promover la participación activa y ciudadana a través del desarrollo de acciones que generen un cambio en el entorno social, cultural y natural del alumnado.

A colación de lo expuesto párrafos anteriores también quiero destacar la labor del docente del área de Educación Física pues su deber es inculcar estos hábitos que contribuyen a la promoción de la salud en los niños y niñas desde que son escolarizados.

Por esta razón, desde mi posición como futuro docente, me tomo como reto personal la aplicación de la presente propuesta de intervención para la promoción de hábitos saludables entre los alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria pues mi propósito se basa en formar en mente y en corazón a todos y cada uno de los estudiantes que, tanto ahora como en un futuro, tenga la suerte de conocer.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### 4.1 Interdisciplinariedad y contenidos transversales desde el área de Educación

#### Física

Hoy en día, la educación necesita de una formación completa y global desde un punto de vista interdisciplinar que permita desarrollar aspectos relacionados con la capacidad cognitiva, la personalidad y la conducta, así como la adaptación al medio físico y social de los alumnos.

La Educación Física es un escenario perfecto para contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas, de esta manera, cada uno de los sistemas educativos debe tomar cartas en el asunto pues son ellos los que tienen el deber de cumplir con esa gran responsabilidad. La formación desde edades tempranas será fundamental para el futuro personal y profesional del individuo ya que tras la etapa académica y recibir las herramientas necesarias habrá que aplicar todo ese aprendizaje en situaciones reales y cotidianas donde deban tomar decisiones importantes de forma autónoma.

La interdisciplinariedad es un concepto que va más allá de relacionar dos o más disciplinas, cada vez es mayor el pensamiento de que acercarnos a la realidad y el saber a partir de los conocimientos tratados en una sola disciplina significaría limitarnos y sesgar sin ningún sentido la información que tratamos (Calahorro, 2011). Por consiguiente, surgen diferentes enfoques y modelos de tratamiento que tratan de implantar una tendencia interdisciplinar.

Retomando lo anterior acerca de una enseñanza global, los contenidos o elementos transversales son parte fundamental para la programación interdisciplinaria que se requiere en los centros escolares, y al mismo tiempo, favorecen una mejor asimilación de los hábitos y actitudes que queremos que el alumno adquiera.

Según Orsini (2005) ha sido la crisis generalizada la que ha provocado que las reformas educativas acabasen por incluir temas transversales como la cultura de paz, la tolerancia, los derechos y deberes del ciudadano, la igualdad de género, la sexualidad, la salud o cuidado del medio ambiente. El tratamiento de estos contenidos debe integrarse a nivel curricular junto al resto que son impartidos en el centro escolar, generalmente estos van a formar la base de valores que sustenta la formación del estudiante, especialmente, la ética y moral.

Todas las cuestiones que rodean la transversalidad en nuestra sociedad necesitan la implicación social y poseen una gran carga, es decir, se destacan aspectos ambientales, relacionados con la salud o la igualdad de oportunidad, no obstante, no sólo debemos plantear las situaciones citadas y analizarlas sino que el alumno debe desarrollar diferentes comportamientos y asumir el rol que le permita manifestarse con total libertad y siendo consecuente con la actitud o conducta que él mismo ha determinado.

En cuanto a los principios básicos con lo que trabajar los temas transversales, Orsini (2005) expone que la formación en valores se trata de un aspecto ya intrínseco en el tratamiento de estos elementos, deben basarse en la interdisciplinariedad pues están ligados a una formación integral y global en cuanto a enseñanza se refiere, tanto a nivel cognitivo, afectivo y biológico, y por último, la relación que establece el currículo con

la crisis actual de nuestra sociedad siendo fundamental abogar por la colaboración e implicación entre padres y alumnos en concordancia con el ideario del centro.

Como he comentado anteriormente, los contenidos transversales no aparecen tan sólo en un área o materia sino que como su propio carácter indica se asocian con elementos prescriptivos, ejemplo de ello es la orden ECD/489/2016 por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria autorizando su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, es decir, dentro del desarrollo curricular específico del área de Educación Física se muestran varios contenidos y fundamentos basados en la promoción y adquisición de hábitos saludables.

#### 4.2 La importancia de adquirir unos hábitos saludables para la salud: alimentación y actividad física

A lo largo de la revisión exhaustiva de la literatura científica para la realización de este trabajo se ha corroborado que la adquisición de malos hábitos alimenticios y adoptar un estilo de vida sedentario puede llegar a influir negativamente en la salud y la calidad de vida. Por ello, en este trabajo se hace bastante hincapié en la importancia que tiene que los niños y niñas desde una edad temprana sean partícipes de estilos de vida saludables, de esta forma se reduce cierta vulnerabilidad que estos poseen ante los distintos cambios y transformaciones que se producen de forma constante en nuestra sociedad.

A colación de esta idea, destacan autores como Rigolfas, Padró y Cervera (2010) que afirman que la alimentación ejerce un papel fundamental en el desarrollo y crecimiento del niño, además recalcan que es un proceso a largo plazo ya que los

problemas o consecuencias negativas que surjan en su vida adulta dependerán de la prevalencia que hayan tenido esos hábitos y conductas saludables a lo largo de su vida.

Macías, Gordillo y Camacho (2012) hablan sobre la promoción de conductas saludables y su puesta en práctica en los centros educativos afirmando que la escuela es la promotora de salud perfecta. La comunidad educativa formada por padres, familiares y profesores tienen como misión la promoción de estas actitudes desde los centros, o lo que es lo mismo, tienen el deber de conseguir que el estudiantado reciba una buena educación tratando de prevenir la gran cantidad de riesgos y problemas de salud que afectan hoy a la población española.

Por otro lado, es necesario fomentar la opinión crítica en el alumnado ya que actualmente los medios de comunicación, redes sociales, spots publicitarios o marketing pueden dar lugar a malos entendidos creando una percepción errónea en la imagen que la población joven tiene de sí misma, este hecho empieza a ser preocupante ya que al modificar sus hábitos debido a la gran influencia que ejercen estos medios podría conllevar graves problemas a corto y largo plazo viéndose perjudicada su salud.

En este apartado también se plasma la importancia de un factor clave en la salud de los escolares, estamos hablando de la actividad física. Los niños juegan desde que son pequeños por indagación o imitación, sin embargo, a pesar de que puedan practicar actividad física en diferentes momentos de su vida cotidiana ya sea mediante deportes, actividades recreativas o juegos, e incluso en las clases de Educación Física, numerosas investigaciones expresan cierta preocupación ante el estilo de vida sedentario que puede adoptarse en la población escolarizada, ejemplo de ello fue el estudio transcultural llevado a cabo por Aibar, Bois, Generelo, Zaragoza, & Paillard (2013) en adolescentes

españoles y franceses reveló que, aunque la media diaria fue de 67,50 minutos de práctica de AF, solo el 39,5% cumplió las recomendaciones de AF.

Siguiendo esta línea, Talaván (2015) afirma que existe un 26,1% de niños y niñas, que muestran sobrepeso, y un 19,4%, que sufren de obesidad como consecuencia de la inactividad física en nuestro país. España se caracteriza por tener altos índices de sedentarismo, realidad que ha generado consecuencias negativas en la salud de la población más joven.

Por último, es importante recalcar que el entorno más cercano al niño va ser principalmente el encargado de ofrecerle todas las medidas que estén a su alcance para prevenir y reducir el efecto tan negativo que hoy en día rodea a los temas alimenticios y a la práctica de la actividad física, para ello es vital proporcionar y configurar conductas dirigidas a adoptar estilos de vida saludables.

#### 4.3 Importancia de la prevención y promoción de hábitos saludables en la escuela

A día de hoy las tecnologías de la información y la comunicación están mucho más presentes que hace unos años en casi todos los hogares, es extraño que una familia no cuente con un ordenador portátil, una consola o un móvil entre su mobiliario. En esta misma línea, Chacón (2017) razona que ha sido tan rápido el avance de estas tecnologías que se ha convertido en algo habitual en la cotidianidad de las personas y menores que conviven que con ellos, influyendo en estos últimos en la formación humana y educativa.

De esta manera, es muy importante tener en cuenta la necesidad de que los agentes promotores de salud nombrados anteriormente contribuyan de manera esencial a la hora de proporcionar ese equilibrio entre horas frente a la pantalla y práctica de actividad

física pues los cambios que se produzcan en sus comportamientos durante la etapa escolar van a significar el punto de partida para acabar adoptando un estilo de vida saludable, o por el contrario, caer en el sedentarismo.

Respecto a la alimentación, España cuenta con gran variedad de dietas que la población consume con asiduidad, la dieta mediterránea es una de ellas, aportando un alto consumo de frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado, etc. No obstante, es innegable que depende bastante de las necesidades e intereses de la persona que la conducta saludable en este sentido sea más o menos variable; además hay que recalcar que el consumo hipercalórico no es lo más recomendable, ya que estos alimentos con gran cantidad de calorías se encuentran más orientados hacia patrones menos saludables.

Asimismo, si realizamos un análisis de los bloques de contenido que se incluyen en el currículo de Educación Física a través de la Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón se puede apreciar cómo se han incorporado todos aquellos contenidos relativos a la salud y a los hábitos saludables en dicha área de conocimiento.

Como se puede observar, tras el análisis del currículo de Educación Física que figura en el Anexo I, aparece un bloque de contenidos que se encuentra íntimamente relacionado con la salud. Se trata del bloque 6, denominado “Gestión de la vida activa y valores”. En dicho bloque aparecen una serie de contenidos que favorecen la consecución de una vida saludable a través de la promoción de hábitos alimentarios y posturales, así como de una actividad física equilibrada y adecuada a cada individuo.

Como viene recogido en el currículo, los contenidos a trabajar favorecen la promoción del bienestar en el alumnado siempre y cuando se trabajen de manera conjunta con otros bloques de Educación Física y otras áreas.

Aunque en el resto de bloques de la asignatura no se trabaje directamente el contenido relativo a la salud, los contenidos que se incluyen en ellos promueven los hábitos saludables de manera implícita. Por este motivo, todos los bloques sobre los que se estructura el área de Educación Física se encuentran vinculados hacia una conducta saludable por parte del alumnado. Para reforzar este planteamiento, López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016) reconocen que “el nuevo currículo de EF está impregnado de contenidos relacionados con la salud (biológica, social y psicológica), se pretende así hacer consciente al alumnado de las consecuencias de la vida sedentaria”.

#### 4.4 El rol del profesor en la adquisición de hábitos saludables

La promoción de conductas saludables se trata de una tarea que debe ser promocionada a todos los niveles comenzando por el educativo e institucional. El compromiso por parte de todos debe ser verdadero, tan sólo así se conseguirá que las políticas que van dirigidas al fomento de la salud y las familias se asienten y obtengamos resultados que sean favorables con el paso del tiempo.

No obstante, en este apartado se hace hincapié en uno de los agentes promotores más esenciales, encargados de mostrar y enseñar todos los contenidos de carácter transversal, es preciso hablar del rol que desempeña la figura del docente en la educación para la salud.

Los profesores pertenecientes a cada escuela tienen que asumir la gran responsabilidad educativa que conlleva ejercer dicha profesión día a día ya que al sacar



en claro cuáles son sus competencias podemos resaltar que su principal cometido es formar personas de manera integral y desarrollar todas sus potencialidades; de esta forma, parece obvio que una parte del proceso está orientada hacia la adquisición de hábitos saludables. De manera general, el educador debe desarrollar con talento sus destrezas como docente tratando de que exista un clima motivacional adecuado en las clases, propiciando la participación activa y favoreciendo las relaciones sociales con el resto de compañeros, con el alumnado y con el entorno que lo rodea. Si a todo esto le añadimos una relación bidireccional alumno-profesor en la que ambos se retroalimentan positivamente solo puede significar que las cosas se están haciendo de manera correcta.

Generelo, Zaragoza y Julián (2014) nos explican que las propuestas, intervenciones o estrategias que apliquemos para mejorar la actividad física y la salud deberían:

*“estar fundamentadas en las investigaciones y pruebas científicas disponibles; usar el conocimiento y evidencias existentes sobre factores determinantes de la actividad física; ser integrales e incorporar políticas y actividades que aborden el conjunto de las causas principales de las enfermedades no transmisibles (i.e. inactividad física); ser multisectoriales, adoptar una perspectiva a largo plazo que abarque a todos los sectores de la sociedad; e incluir siempre actividades de seguimiento y evaluación.”*

Partiendo de esta puntualización, el profesor también debe plantear actividades que sean interesantes para llamar la atención del alumnado, y al mismo tiempo, que estos puedan cumplir con los criterios de éxito planteados propiciando que el refuerzo que obtengan sea positivo y motivador, de esta manera, los beneficios que conlleva tener un estilo de vida saludable serán asimilados con mayor facilidad.

Similar es lo que aportan Generelo, Zaragoza y Julián (2014) quienes apuntan en que consiste el modelo trans-contextual de la motivación, su enfoque muestra la importancia que tiene la Educación Física y como puede llegar a influir motivacionalmente con el fin de que adopten los hábitos saludables no solo dentro de la escuela sino también en su tiempo de ocio.

Las estrategias planteadas deben otorgar autonomía suficiente al alumno para que sea él mismo quien se adapte al contexto extraescolar atendiendo a sus propias características, razona Sevil, J. (2018) en su tesis doctoral.

Es importante puntualizar en que en las vivencias que experimente el individuo en clase puedan verse satisfechas necesidades psicológicas básicas como son la autonomía, la percepción de competencias y las relaciones sociales, esto va a proporcionar un resultado óptimo a la hora de diseñar e implementar prácticas donde se muestren sus comportamientos y hábitos relacionados con la salud, actividades dinámicas y cooperativas, charlas con profesionales del medio, trabajos y tareas, etc.

Por otro lado, autores como Martín (2016) destacan de su propuesta de intervención que si la predisposición del profesor y su implicación con los alumnos es buena se va a favorecer la adquisición de hábitos saludables, el interés del niño relacionado con la salud y estos comportamientos irán creciendo asentándose primeramente con las pautas de higiene, salud y alimentación que reciba en el colegio, y a posteriori, aplicando todo lo aprendido a su vida cotidiana y las actividades del día a día con la finalidad de acoger estilos de vida que sean sanos y activos.

De esta manera, queda demostrado que la materia de Educación Física además de promover hábitos saludables a edades tempranas también se valora por su contribución educativa y formativa.

#### 4.5 Principales programas de promoción de salud

Existen variedad de opiniones acerca de lo que se considera optar por un estilo de vida saludable, como consecuencia surgen diferentes proyectos desarrollados por el Ministerio de Sanidad y Consumo con el objetivo de comunicar a la población una serie de medidas y recomendaciones dirigidas a mejorar la salud de las personas.

En este apartado se encuentran ordenadas cronológicamente cuatro de las iniciativas más importantes llevadas a cabo a nivel nacional, se describen brevemente cada una de ellas en los siguientes párrafos:

##### 4.5.1 Estrategia NAOS

La estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es un proyecto que tiene su origen a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en 2005. Su finalidad consiste en reducir las altas tasas de obesidad e inactividad física de nuestro país mediante la promoción de la práctica de actividad física y una alimentación adecuada, para ello se recomiendan a los diferentes sectores de la población distintas pautas que deberán tener en cuenta para poder adquirir buenos hábitos, tanto físicos como nutricionales.

No obstante, esta intervención destaca por sí misma como un foco de información elaborado y que fundamenta en su campaña dirigida hacia la población, y más concretamente a los escolares, a través de una serie de recomendaciones acerca de la actividad física que se debe realizar, el consumo de alimentos, y por supuesto, la

interrelación más que evidente que existe entre ambas. De esta manera, se asocian los dos conceptos en una pirámide que muestra que productos alimenticios se deben consumir y que cantidad, y al mismo tiempo, nos habla del equilibrio que debe existir con la práctica de ejercicio físico de forma regular, para así poder adoptar estilos de vida saludables y prevenir la obesidad.

La pirámide NAOS es un contenido habitual dentro de cualquier centro escolar, es por esto que se debe rentabilizar al máximo este recurso desde que el niño tiene capacidad para razonar hasta su última etapa en el instituto, de esta manera, es muy probable que se favorezca la realización de actividad física y la promoción de entornos que faciliten las alternativas adecuadas al individuo, todo ello complementado con el cumplimiento de una serie recomendaciones van a ser aspectos clave que resultan muy favorables en la obtención de mejoras en la salud física y mental.

Por último, destacar que en relación a la estrategia NAOS han surgido muchos otros con diversas propuestas que sirven como punto de partida y facilitan obtener información muy importante que posteriormente es fundamental en la programación de actividad física para la salud y reducción del sedentarismo.

#### 4.5.2 Programa Perseo

En 2007, el programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad) fue implantado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, AECOSAN y el Centro de Investigación y Documentación Educativa. Su principal objetivo es conseguir que la población escolar adopte un estilo de vida saludable y activo, y por lo tanto, suprimir conductas indeseadas como el sedentarismo desde edades tempranas.

Como su propio nombre indica este programa está enfocado en el ámbito escolar, de esta manera, se ofrecen una serie de estrategias y directrices para este entorno en el que tanto profesores como miembros de la comunidad educativa puedan colaborar por un objetivo común, es decir, seguir unas orientaciones básicas para la transmisión de conocimientos relacionados con conductas saludables y la adquisición de hábitos sanos. En estas orientaciones se recogen documentos con la información que atañe a dicha comunidad junto con un menú que incluye los productos alimenticios ideales.

En definitiva, esta campaña surge de la necesidad de que el alumnado reciba las herramientas necesarias para tomar sus propias decisiones eligiendo entre unas conductas más activas y adecuadas o comportamientos perjudiciales para la salud que existen hoy en día en la sociedad.

Este programa cree que la población escolar puede lograr una vida más activa invirtiendo más tiempo en la práctica de actividad física o en una correcta alimentación, es por ello que impulsa a través de varias estrategias e intervenciones prácticas con el apoyo de profesores y familiares el fomento de estilos de vida saludables.

#### 4.5.3 Programa Thao

Este programa se planificó en 2007 con el objetivo principal de idear campañas de prevención de la obesidad en la población infantil así como promocionar y fomentar la adquisición de hábitos saludables. Además, destacar que es un proyecto que va dirigido tan solo a dos etapas escolares, estas son las de Educación Infantil y Primaria pues son las que cuentan con esos niños y niñas con los que interesa intervenir desde que son pequeños y prevenir riesgos sobre la obesidad y el sobrepeso.

La parte de intervención como tal dentro del ámbito educativo se enfoca en dos líneas, la alimentación saludable y la práctica de actividad física, aspectos complementarios que he comentado en líneas anteriores.

Una vez llevadas a cabo estas prácticas se lleva a cabo un seguimiento del alumnado perteneciente al centro de diferentes municipios, a posteriori también se realizará una evaluación que recoge los datos de ese seguimiento para poder establecer un índice de obesidad y sobrepeso en cada uno de los territorios municipales.

#### 4.5.4 Estudio Aladino

En 2015, el presente estudio Aladino surge como otra propuesta más de la estrategia NAOS en colaboración con la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), que centra su atención en el ámbito de la alimentación, el crecimiento, la actividad física, el desarrollo infantil y la obesidad en nuestro país. Durante la investigación se estudiaron a un total de 10.899 niños (5.532 niños y 5.367 niñas) de 6 a 9 años pertenecientes a 165 centros escolares de todas las comunidades autónomas del territorio nacional.

La metodología utilizada en dicho estudio se realizó a través de métodos subjetivos en la recogida de información o datos con encuestas o cuestionarios dirigidos tanto al alumnado como a los familiares, por otro lado, se llevó a cabo una medición antropométrica tomando como punto de referencia el peso, la talla, la cintura y la cadera.

Respecto a los resultados y conclusiones se indican posibles causas del desarrollo de un trastorno alimenticio en niños, estos no cumplen con las recomendaciones y pautas que sugiere la Organización Mundial de la Salud pues no descansan lo suficiente, se

encuentran delante de una pantalla más de 2 horas al día, y no desayunan por la mañana todos los días de la semana, entre otras; además, en estos apartados se señaló el bajo nivel educativo de algunos padres y madres.

## **5. DISEÑO DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA**

En este apartado se expone una propuesta didáctica que surge de la necesidad de combatir frente a las adversidades mencionadas anteriormente. Los comportamientos relacionados con la práctica de ejercicio físico y la alimentación pudieron verse reflejados en los alumnos de un centro escolar mostraron durante mi periodo de prácticas.

### **5.1 Justificación**

Son realmente dos los motivos por los cuales se desarrolla esta intervención, el primero es promover la reflexión del estudiantado sobre la importancia y beneficios que reportan la inclusión de hábitos saludables en su vida diaria, y en segundo lugar, que la adquisición de un estilo de vida activo y sano se produzca mediante estrategias que pongan en práctica una serie de recomendaciones orientadas a consolidarlo desde edades tempranas a través de la escuela.

Cabe destacar que aunque se ha remarcado a lo largo de todo el trabajo la necesidad de aplicar proyectos que pongan en práctica hábitos saludables en los niños y niñas desde que son pequeños y entran en el colegio es importante tener en cuenta que estos contenidos deben estar presentes dentro del currículo tanto de Educación Primaria como en la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, al tomar como punto de partida la etapa escolar para adquirir estos hábitos no implica que la formación y el aprendizaje

acabe pues estas personas deben seguir perseverando en ello una vez hayan alcanzado todas tus metas académicas.

Finalmente, se ha optado para llevar a cabo la puesta en práctica por una de las 4 clases pertenecientes al primer curso de ESO que cuenta con 14 niños y 12 niñas con edades comprendidas entre los 11-12 años con el fin de que estos alumnos asienten las bases sobre cómo llevar una vida sana y equilibrada mediante la práctica de actividad física de forma continuada y el seguimiento de unas pautas nutricionales adecuadas.

## 5.2 Contextualización del alumnado

Como venía diciendo en el apartado anterior, esta propuesta de intervención va dirigida a un grupo de niños con edades de entre los once y doce años pertenecientes al primer curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria del centro educativo Santa María del Pilar ubicado en Zaragoza.

En cuanto al nivel educativo resaltar que había 4 líneas posibles a elegir y nos decantamos por aquel grupo que fuese más homogéneo, este fue el criterio que se utilizó para tomar la decisión.

Para concluir, destacar que estábamos ante un grupo que facilitaba mucho el desarrollo de la propuesta pues su participación activa a través de cualquier tipo de pregunta o inquietud sobre los temas tratados servía de aliciente para que el docente estuviese motivado, de este modo, el clima tarea que se creaba en el aula era idóneo, esto daba mucha seguridad y confianza a la hora de intentar promover actitudes o comportamientos para que el alumnado se sintiera cómodo, y por el contrario, que su autonomía, competencias y relaciones sociales no se viesan frustradas.



### 5.3 Metodología

Una vez expuesto el marco teórico que fundamenta este trabajo es conveniente mencionar ciertos aspectos metodológicos basados en una serie de criterios y decisiones que organizan su desarrollo.

Según las orientaciones metodológicas que se redactan expresamente en el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, la promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la materia de Educación Física a la hora de su impartición.

A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma una adecuada gestión de su actividad física a lo largo de su vida, por otro lado, deberán adquirir actitudes críticas ante prácticas individuales y/o sociales no saludables. Los esfuerzos del profesorado siempre van a ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y dar pautas para que estos cumplan con las recomendaciones de la OMS que incluyen realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para su edad.

De este modo, la metodología que va a proceder utilizar con este grupo de alumnos es aquella de carácter activo y participativo pues permite que el alumnado se interese más por la asignatura debido al diseño de las actividades, y al mismo tiempo, permite al alumno ser capaz de resolver las tareas de manera conjunta con el objetivo de vivenciar así el aprendizaje y que pueda ser aplicado en situaciones reales de su vida cotidiana.

#### 5.4 Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

A continuación se exponen los objetivos, contenidos, criterios de evaluación estándares de aprendizaje que se han determinado para esta propuesta de intervención:

Mediante la presente propuesta se pretende que los alumnos desarrollen sus capacidades para alcanzar tanto los objetivos de cada enseñanza, como los de la etapa educativa. Estos están regulados por la Orden ECD/489/2016, del 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros respetando las diferencias.
- Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo y el cuidado de los seres vivos.
- Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables.
- Usar su capacidad de buscar, organizar y tratar la información siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

A continuación se exponen los contenidos que se incluyen dentro del currículo, y concretamente, los pertenecientes al área de Educación Física para el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria:

- Adquisición de hábitos relacionados con la actividad física y una alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético e hidratación.
- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.
- Adopción de hábitos posturales correctos.
- Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado e intenso.
- Grado de cumplimiento de las recomendaciones generales de práctica de actividad física.
- Realizar actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud a través de la adquisición de estilos de vida activos.

Para evaluar a los alumnos nos basaremos en la observación directa del alumnado tomando notas diariamente acerca de cuáles han sido sus actitudes y comportamientos críticos a lo largo de cada una de las sesiones, no obstante, se han secuenciado una serie de criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que he elegido de la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

- Criterios de evaluación:

- Describir las consecuencias de adoptar una vida sedentaria y una dieta desequilibrada y conocer las repercusiones que tiene para su organismo.
- Reconocer los efectos de adquirir una alimentación equilibrada y la actividad física para su salud, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- Tomar conciencia de la importancia de adquirir una alimentación saludable y realizar actividad física y la repercusión para su salud.

- Estándares de aprendizaje:

- Incorpora en su vida cotidiana hábitos saludables relacionados con una alimentación equilibrada y actividad física.
- Identifica los efectos beneficiosos de comer sano y realizar ejercicio físico para la salud.
- Describe las consecuencias de adoptar una vida sedentaria y una dieta desequilibrada y conocer las repercusiones que tiene para su organismo.

### 5.5 Competencias básicas

En el marco de la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, fija en su artículo 2.2 las competencias que el alumnado deberá desarrollar a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria y haber adquirido al final de la enseñanza básica. Estas son las siguientes:

1. Competencia en comunicación lingüística.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

#### 5.6 Temporalización

En este apartado se muestra la secuenciación que se tenía planteada desde un principio para la puesta en práctica de cada una de las sesiones que conforman esta propuesta saludable. La planificación previa nos hizo pensar que llevarla a cabo en el mes de enero una vez finalizadas las vacaciones de navidad era la mejor idea ya que de acuerdo con el tutor llegamos a la conclusión de que quizás después de haber cometido posibles excesos relacionados con esas fechas la vuelta al curso escolar era el momento perfecto para volver a la rutina y adquirir unos hábitos saludables.

Dicha propuesta tiene una duración de 4 semanas acumulando un total de 8 sesiones (2 por semana), la primera semana está orientada hacia actividades de iniciación y familiarización con el campo semántico tan amplio que abarcan los conceptos “actividad física” y “salud” mientras que en las siguientes semanas ya se profundizará en contenidos que permitirán la interacción del alumno mediante actividades que favorecen su desarrollo tanto a nivel cognitivo como a nivel de condición física. A continuación, se expone la distribución de cada una de las sesiones:

*Tabla 1. Temporalización de la propuesta saludable*

FECHA	SESIÓN	TÍTULO
10/01/2020	Sesión 1	Aproximación sobre “educación para la salud”
13/01/2020	Sesión 2	“Indagando en hábitos saludables”
17/01/2020	Sesión 3	“Indagando en hábitos saludables”
20/01/2020	Sesión 4	“Desayunos saludables”
31/01/2020	Sesión 5	“Almuerzos saludables”
7/02/2020	Sesión 6	“Twister alimenticio”
10/02/2020	Sesión 7	“10000 pasos”
14/02/2020	Sesión 8	“10000 pasos”

Por último, recalcar que esta organización era temporal pues tenía un carácter flexible que favorecía la compatibilidad de horarios entre el tutor y yo, de este modo tan sólo nos quedaba esperar que no surgiese ningún contratiempo de última hora ya fuese por alguna baja laboral, actividades no incluidas en la planificación o cambios en los horarios.

### 5.7 Estructura general de las sesiones

Las actividades incluidas en la planificación van dirigidas hacia el cumplimiento de los objetivos también diseñados pretendiendo que el alumnado los alcance con plena

garantía, además se pretende conseguir que los discentes sigan un planteamiento estructurado y cercano a sus intereses, motivaciones y necesidades, siendo este el punto de partida para que realmente el aprendizaje sea significativo.

Por otro lado, días antes de la planificación de tareas y actividades fue necesario tener en cuenta algunos factores como el curso con el que se va a desarrollar la propuesta, en este caso, el grupo al que va dirigida la intervención es el primer ciclo de Educación Secundaria. Su temporalización consta de 4 semanas con un total de ocho sesiones con dos horas y media de Educación Física a la semana orientada a fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física, debido al carácter interdisciplinar y globalizador de la intervención planteada se trabajarán otros contenidos de manera transversal.

En el anexo 2 se adjunta las tablas diseñadas con las actividades, objetivos, materiales y recursos y metodología que conforman cada una de las sesiones programadas.

### 5.8 Recursos

Los recursos han sido aquellos elementos que han permitido el desarrollo de la propuesta didáctica sobre los hábitos saludables y están vinculados tanto al espacio y las instalaciones deportivas en las cuales se han practicado las sesiones, como también los recursos materiales, humanos y las propias actividades diseñadas puestas a disposición del alumnado en cada una de las clases.

#### Espacio

Las prestaciones que presentan las instalaciones del centro fueron las idóneas para la realización de la propuesta, se trata de un elemento condicionante de las actividades que

se van a llevar a cabo por lo que se ha tenido en cuenta este aspecto a la hora de diseñar la actividad en cada sesión. Entre los espacios que se van a utilizar destaca:

- Pabellón cubierto del centro educativo
- Zona de recreo del centro educativo
- Pista de atletismo

#### Recursos materiales

Respecto a los recursos materiales que van a ser utilizados recalcar que se encuentra a nuestra disposición todo el material deportivo perteneciente al centro.

Además, vamos a incorporar material de audio acompañado de imágenes que son proyectadas en las pantallas del pabellón.

#### Recursos humanos

En cuanto a los recursos humanos con los que se va a contar durante el desarrollo de cada una de las sesiones contaremos con:

- El grupo de alumnos perteneciente al primer curso de Educación Secundaria Obligatoria
- El profesor de Educación Física del colegio
- El tutor del Trabajo de Fin de Grado.

### 5.9 Atención a la diversidad

Como he comentado anteriormente a la hora de diseñar tanto las sesiones de estas propuestas como cada una de las actividades que las conforman se han tenido en cuenta



las características del grupo para que todos los alumnos pudieran adquirir un ritmo de aprendizaje adaptado a su nivel y sus posibilidades. De esta manera, a través de las tareas que se encuentran dentro de la intervención se pretende atender las necesidades de cada una de ellos, consiste en una propuesta específicamente planteada para favorecer la participación activa y la integración de cada uno de los discentes durante su práctica.

Por otro lado, cabe destacar que ninguno de los sujetos que forman parte de este proyecto han necesitado de un apoyo exclusivo hacia esa persona o especial, no obstante si se ha dado la situación de niños con procedencia extranjera que si poseían ciertas dificultades en el dominio de la lengua española, en resumidas cuentas, estos dos niños de nacionalidad china ya poseen la capacidad de establecer estrategias comunicativas sin ningún tipo de problema y estar a día de hoy integrados en el grupo.

Este hecho se ha resaltado puesto que en la actualidad es común que siempre haya alumnos que estén más marginados o menos relacionados socialmente que otros dentro del aula, independientemente del contexto ya sea por sexo, raza o religión esto no debe ocurrir en ningún caso, para ello se aplican estrategias que favorezcan el compañerismo y la relación entre iguales.

En definitiva, las metodologías que son activas y dinamizan al grupo permiten una mayor asimilación de los fundamentos que se tratan a lo largo de esta propuesta, y al mismo tiempo, presentan valores como la integración o la socialización contribuyendo a que la actitud que tome el alumnado sea positiva ante la diversidad.

#### 5.10 Evaluación

La evaluación de los participantes se basa en la valoración y reflexión de cada uno de los conocimientos expuestos en clase para comprobar que grado de aprendizaje y asimilación se ha obtenido, de este modo, no se atribuyen calificaciones ya que lo que prima es el proceso donde el sujeto ha llevado a cabo una progresión potenciando sus habilidades y competencias.

Además, nos va a facilitar recoger la información necesaria relacionada con nuestra intervención como docentes, es decir, comprobar que la metodología utilizada ha tenido éxito, cumplir los objetivos planteados y valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje que se ha realizado con el alumnado. A la hora de evaluar las sesiones que conforman esta propuesta, es decir, cada una de las actividades que complementan todos los elementos citados anteriormente, se hace uso de la observación directa ya que mediante esta técnica el docente tan solo focaliza su atención en la participación y manera de trabajar que muestran los alumnos observando cómo se agrupan, las relaciones interpersonales así como creatividad que aplican, entre otros aspectos.

La observación directa no influye en la actividad del alumno, es por ello que la recogida de datos a lo largo del desarrollo de la sesión mediante esta técnica nos permite evaluar sus capacidades de acuerdo a contenidos planteados sobre diferentes situaciones reales de aprendizaje. Por último, señalar que se utilizarán durante el transcurso de la intervención cuestionarios y hojas de registro como herramientas y recursos valiosos en la obtención de información para poder contrastar de forma objetiva las impresiones y sensaciones anteriores y posteriores a la intervención.

## **6. REFLEXIONES TRAS LA PUESTA EN PRÁCTICA**

Este apartado se basa en la recogida de reflexiones, vivencias y aprendizaje que he desarrollado durante la acción docente en mi periodo de prácticas así como la respuesta que han tenido los alumnos en relación a la práctica de las sesiones que llevamos a cabo con esta propuesta. De este modo, he comprobado que se haya cumplido con el planteamiento de objetivos iniciales, o de lo contrario, insistir en las modificaciones pertinentes para alcanzarlos en posibles intervenciones futuras.

- Plantear fórmulas que promuevan la reflexión del alumnado acerca de asuntos perjudiciales para la salud como son la inactividad física o una mala alimentación, y sobre las consecuencias que estas actuaciones desencadenan.

Los motivos que verifican que este primer objetivo es alcanzado se muestran durante el desarrollo de las primeras sesiones donde se realizaron diferentes actividades a modo de presentación de la propuesta y la metodología que se iba a utilizar, con una única finalidad, revelar al alumnado la importancia que tiene la “educación para la salud” en la sociedad actual y conocer su percepción previa acerca del término.

En primer lugar, los alumnos iniciaron la búsqueda de información donde se apreciaran conductas adecuadas para adquirir una buena alimentación y la importancia y beneficios que conlleva realizar actividad física. Por el contrario, también quedó reflejado las consecuencias que conlleva para nuestro organismo el adoptar malos hábitos alimenticios y el sedentarismo. Todos estos asuntos fueron integrados en tareas de exposición, debate, o simplemente cuando el alumno opinaba críticamente sobre algo, bajo un ambiente participativo y dinámico donde el docente quizás se ausentaba

algo más dejando al alumno tomar responsabilidades, mientras él evaluaba y tomaba apuntes de lo que observaba directamente en clase.

En otra actividad, el docente no les proporcionaba ningún tipo de recurso por lo que eran ellos mismos los propios protagonistas de su aprendizaje debido a que necesitaban buscar sus recursos de forma autónoma para dar respuesta acerca de lo preguntado siguiendo una serie de pautas y criterios que se les había planteado.

Posteriormente, el alumnado ya se encontraba algo más desinhibido y cada vez con un mayor grado de participación, es por esto que en la sesión 3 se profundizó acerca de lo que se considera una buena alimentación y las consecuencias tanto positivas como negativas que rodean a la nutrición, concretamente, la que afecta a la población escolar. Previamente a este pequeño debate a modo de resumen de la sesión se trabajaron los conocimientos que tienen los niños acerca de la pirámide de alimentación de NAOS realizando su propia pirámide alimenticia.

Además, durante las sesiones los niños recibieron información acerca de la importancia de comer variado y de realizar actividad física con frecuencia y la relevancia que ello tiene para su salud, cabe destacar la información y datos obtenidos de cada una de las respuestas registradas en los cuestionarios entregados en la primera sesión con preguntas relacionadas con la práctica de ejercicio o actividad física y sus hábitos alimenticios, véase en el Anexo III.

- Estudiar y redefinir la figura docente como principal promotor de hábitos saludables, y por tanto, encargado de proporcionar al alumno desde edades tempranas las herramientas necesarias con las que afrontar la consecución de estilos de vida activos y saludables.

Este punto es uno de los principales objetivos a cumplir en este trabajo fin de grado pues se consideró de vital importancia que las horas lectivas impartidas por los profesores desde la materia de educación física significasen una toma de contacto entre el alumno y los comportamientos y hábitos relacionados con la actividad física y salud, de este modo, se ha promovido a lo largo del desarrollo de la propuesta de forma transversal e interdisciplinar una serie de comportamientos que la figura docente ha ejercido como modelo pretendiendo que el grupo lo tomase como ejemplo.

Respecto a los cuestionarios entregados al comenzar la propuesta de intervención se puede observar que gran parte de la clase no se alimenta de forma correcta ya que desconocen de las recomendaciones o pautas para definir cuáles son los productos alimenticios que deben consumir y en qué cantidad. En relación a la práctica de actividad física se muestra una tendencia a pasar más tiempo frente a la televisión o jugando a videojuegos del recomendado, inclusive este hecho desfavorece la inscripción de estos alumnos en las actividades extraescolares, y desde luego, afecta a un grupo bastante reducido pues no practican ningún tipo de actividad física.

No obstante, con el paso de cada sesión los participantes integraban los hábitos aprendidos en clase fuera del horario lectivo ya que estas modificaciones también eran observadas directamente una vez acababan las prácticas, prueba de ello es que tras vivir las sesiones 4 y 5 veíamos al niño/a sacar de la mochila un almuerzo considerablemente más saludable al que traía semanas anteriores. Con esto se interpreta que durante el transcurso de esta propuesta creemos que han sido sustituidas varias de estas conductas inadecuadas a través del fomento por el gusto de una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico.

Este proceso no hubiera sido posible sin toda la comunidad educativa que rodea y contribuye con esta labor promotora de hábitos saludables, contando con la colaboración de almuerzos y desayunos saludables en el servicio de cafetería, todo el profesorado del centro, coordinadores de actividades extraescolares, y por supuesto, la implicación y concienciación de las familias en las actividades propuestas.

Finalmente, me gustaría compartir en este párrafo una información, se trata de que actualmente los alumnos que colaboraron en esta propuesta de intervención participan en un mayor número de actividades extraescolares propuestas por el colegio, tienen mayor conocimiento de los alimentos que toman en su día a día, y que por lo general, la mayoría del grupo está adoptando un estilo de vida más activo y saludable.

- Analizar y evaluar diferentes proyectos y actividades diseñados e implementados para favorecer la adquisición de hábitos saludables entre la población escolar con la finalidad de comprobar su fiabilidad y éxito.

Como he señalado en el apartado dirigido a la evaluación han sido varias las herramientas y recursos que han sostenido esta propuesta, desde el planteamiento de los objetivos y los contenidos de sesión hasta la forma de trabajar utilizada con el grupo. En cuanto a los instrumentos de evaluación, por ejemplo, la elaboración del diario del profesor o confeccionar los cuestionarios, ha sido fundamental la función de seguimiento y corrección que ha tenido mi tutor en la entidad, esto ha permitido reducir ese porcentaje de frustración o insatisfacción ante el diseño de cualquier aspecto de la propuesta puesto que los errores cometidos eran solucionados a muy corto plazo.

En resumidas cuentas, al comenzar el diseño de una propuesta saludable para su realización dentro del colegio se abogó por un cambio hacia hábitos que tenían

consecuencias positivas para la salud en esta población tan joven, y este está comenzando a darse, este hecho creemos que puede paliar, y quizás, arrancar de raíz, todos los hábitos de alimentación inadecuados así como la insuficiente actividad física que presentaba este primer curso de ESO previa a la puesta en práctica de este trabajo.

De esta manera, tras hablar posteriormente con padres y profesores cabe la posibilidad de que estos individuos hayan comenzando a modificar algunas de sus conductas adoptadas inicialmente sustituyéndolas por estilos de vida más saludable como consumir fruta con cierta asiduidad, aspecto que se podía observar durante los tiempos de recreo, integrándose en actividades propuestas por el centro como iniciación al deporte, extraescolares, etc.

## **7. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

En este apartado se presentan las conclusiones y limitaciones extraídas a lo largo del desarrollo de este Trabajo Fin de Grado, aunque para concretar más nos apoyaremos en las reflexiones recogidas en el punto anterior. Las principales ideas que quiero señalar tras la elaboración del trabajo son las siguientes:

- Se han producido cambios positivos en las conductas del alumnado tras la puesta en práctica al haber pulido los hábitos físicos y alimenticios que ya tenían adquiridos, así como la incorporación de otros nuevos a través de este proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Realizar actividad física y tener buenos hábitos alimenticios son conductas indispensables y de vital importancia en la vida de cualquier persona, por ello es necesario subrayar que la enseñanza desde edades tempranas sea global, interdisciplinar y transversal con la finalidad promover la reflexión de los educandos sobre estos contenidos cuanto antes.
- La importancia de educar para la salud es una de las consideraciones más valiosas que se obtienen desde esta propuesta ya que mediante ello se van a prevenir una enorme cantidad de enfermedad cardiovasculares, y por supuesto, la obesidad infantil. No obstante, la consecución de estilos de vida más saludables en el alumnado una vez acabada la intervención no asegura que estos sigan adoptando estas conductas en un futuro, deben perseverar y persistir por integrar todo lo aprendido en su rutina diaria durante toda su etapa escolar e inclusive a posteriori.

Por esta razón, se destaca la labor que tiene el centro escolar al ser cada uno de los integrantes que forman dicha comunidad educativa al ser los principales encargados de



involucrarse continuamente en acciones y campañas basadas en la promoción, adquisición y refortalecimiento de unos hábitos saludables que creemos imprescindibles para los alumnos. Además, no solamente en el área de Educación Física sino participando en proyecto orquestados por el Ministerio de Sanidad y Consumo o del propio colegio, que propongan estrategias que llamen la atención como por ejemplo “desayunos saludables” donde los alumnos tengan que llevar fruta dos días a la semana en el almuerzo, ofrecer un menú variado en el servicio del comedor o contar con un nutricionista que planifique las comidas.

Como ya se ha remarcado el cuerpo docente es el motor que permite al alumnado desarrollarse y lograr ciertas metas u objetivos, sin embargo, no es suficiente ya que también se debe contribuir a este desarrollo a través de la participación de las familias. A la institución educativa se le atribuye un gran porcentaje de responsabilidad sobre los educandos, de este modo, en el ámbito familiar deben establecerse roles que permitan guiar a sus propios hijos hacia los estilos de vida activos y saludables.

En cuanto a las limitaciones del estudio comentar que desde el primer momento que si hizo pública la noticia que decretaba el estado de alarma en toda España debido a una pandemia mundial fuimos conscientes de que iba ser una limitación en sí misma, es decir, aunque contábamos con las primeras sensaciones e impresiones tras la puesta en práctica se iba a perder el contacto por completo con el alumnado modificando alguno de os planteamientos iniciales.

Otra limitación ha sido que la implementación de dicha propuesta se ha ejecutado en un periodo de tiempo que esperábamos que fuese tan corto, por este motivo, pienso que

de cara a nuevas propuestas lo idóneo sería desarrollar sesiones en la línea comenzada con mayor detenimiento.

En este sentido, una posible línea de actuación sería desarrollar una propuesta más global e interdisciplinaria vinculada a la salud con la participación de diferentes áreas y secuenciada por cursos para poder desarrollar un proyecto que tenga continuidad y una progresión adecuada.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Calahorro Cañada, F., & Carpio Parras, E. (2011). Contenidos transversales e interdisciplinariedad. Una aproximación desde la educación física. Arte y Movimiento: Revista Interdisciplinar Del Departamento de Didáctica de La Expresión Musical, Plástica y Corporal, 0(4), 31–43
- Chacón, R., Arufe, V., Espejo, T., Chacón, J., Zurita, F. y Castro, D. (2017). Práctica físico-deportiva, actividades de ocio y concepción sobre la Educación Física en escolares de A Coruña. Revista Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 32, 163-166.
- Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2014. Disponible en: [http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio\\_aladino\\_2013.PDF](http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio_aladino_2013.PDF) (Con acceso el 10 de Julio de 2020).
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of ‘habit’ in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. Health Psychology Review, 9(3), 277-295. doi:10.1080/17437199.2013.876238
- Generelo, E., Zaragoza, J., y Julián, J.A. (2014). Promoción de la actividad física en la infancia y en la adolescencia: en el camino de las soluciones reales. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

- López Pastor, V.M., Pérez, D., Manrique, J.C., y Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física, 29, 182-187
- Martín, I. (2016). Programa de intervención para la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar.
- Macias, A.I., Gordillo, L.G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Child nutrition, 39(3), 40-43.
- Murillo, B., & Sevil, J. (2018). Guía docente para combatir el sedentarismo en la adolescencia. Sigue la Huella.
- Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón
- Orsini Puente, Marta. (2005). Temas transversales: una experiencia de aula desde la edu-comunicación. Comunicar. 24, 99-10
- Programa Perseo (2007). Guía de actividad física y salud para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan/naos/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educan/naos/guia_actividad_fisica.pdf) (Con acceso el 10 de Julio de 2020).
- Programa THAO-SALUD infantil: Disponible en: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf> (Con acceso el 10 de Julio de 2020)

- Rojo, N., Garcia, R., M.Alonso Franch, G. C., Salazar Montes, A., Sandoval Rodriguez, A., Armendariz Borunda, J.,... Díaz Galán. (2005). Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Estrategia NAOS. [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento\\_consenso.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf) (Con acceso el 10 de Julio de 2020).
- Redondo, J. y García, I. (2011). La influencia de la publicidad en la salud de la población infantil. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 2(2), 87-96
- Rezende, L. F., Rodrigues Lopes, M., Rey-López, J. P., Matsudo, V. K., & Luiz Odo, C. (2018). Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PloS One*, 9(8), e105620. doi:10.1371/journal.pone.0105620
- Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición*. Barcelona: Tibidabo Ediciones.
- Sevil, J. (2018). *Análisis de comportamientos relacionados con la salud: Efectos de un programa de intervención multicomponente en adolescentes de la ciudad de Huesca*. Tesis Doctoral.
- Talaván, J.A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *Revista digital de Educación Física Emásf*, 36, 28-42.

## 9. ANEXOS

Anexo I. Análisis de bloques de contenidos acerca de los hábitos saludables que incorpora el currículo de Educación Secundaria Obligatoria desde la asignatura de Educación Física

CONCEPTO	Acciones motrices individuales	Acciones motrices de oposición	Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición	Acciones motrices en el medio natural	Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	Gestión de la vida activa y valores
<b>Cuidado del cuerpo</b>	Adaptación a situaciones corporales no habituales.	Necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.	X	Regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma	Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	
<b>Higiene corporal y postural</b>	Tomar hábitos posturales correctos y conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades	X	X	X	Valorar y disfrutar de los recursos expresivos y comunicativos a través del propio cuerpo.	Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.  Adopción de hábitos posturales correctos.

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

<b>Alimentación</b>	X	X	X	X	X	Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
<b>Prevención de riesgos y accidentes</b>	Normas de seguridad, movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.	X	X	Respetar los principios de seguridad activa y pasiva incluidos en cualquier proyecto o actividad desarrollada en el medio natural	X	<p>Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.</p> <p>Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.</p>

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

<b>Condición física y salud</b>	Se presentan actividades de desarrollo del esquema corporal y el acondicionamiento físico	X	Valoración del esfuerzo colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.	Gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia	X	<p>Acondicionamiento físico, métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas, uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.</p> <p>Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.</p> <p>Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado e intenso.</p> <p>Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas</p>
---------------------------------	---	---	---	--	---	---



TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

<b>Primeros auxilios</b>	Salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís y nado con obstáculos)	X	X	X	X	Protocolo de actuación básico ante un accidente, reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. Prevención de lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.
<b>Hábitos saludables</b>	X	X	X	X	X	Adquisición de hábitos relacionados con la actividad física y una alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación, etc.

Anexo II. Tablas de sesiones

SESIÓN 1	APROXIMACIÓN SOBRE “EDUCACIÓN PARA LA SALUD”
OBJETIVO	Saber cuáles son los conocimientos que tiene el alumnado acerca de lo para ellos significa el término “educación para la salud” así como los hábitos saludables que desarrollan en su vida cotidiana.
METODOLOGÍA	Instrucción directa.
MATERIALES	Cuestionarios sobre actividad física y alimentación.
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Los docentes realizarán una breve explicación sobre en qué consiste esta propuesta de intervención y cuál será la metodología de trabajo.
PARTE PRINCIPAL	Se hará entrega a cada uno de los alumnos los dos cuestionarios elaborados para que respondan a cada pregunta con total sinceridad de forma individual, posteriormente deberán buscar información sobre los hábitos saludables en su smartphone u ordenador.
VUELTA A LA CALMA	Se llevará a cabo una pequeña charla de reflexión acerca de la importancia de tomar un estilo de vida que se adecue a nosotros, activo, saludable, y a su vez, las consecuencias que tiene el sedentarismo y la adquisición de hábitos nocivos.
EVALUACIÓN	El sistema de evaluación se rige por la observación directa del alumno teniendo en cuenta la capacidad de reflexión y actitud crítica de cada uno de ellos a lo largo de la sesión. Asimismo, se llevará un seguimiento mediante un diario donde el profesor deje plasmadas todas y cada una de las reflexiones y vivencias experimentadas durante el periodo de prácticas.

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

SESIÓN 2	“INDAGANDO EN HÁBITOS SALUDABLES”
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre las consecuencias negativas que afectan a nuestra salud al surgir trastornos como el sedentarismo u obesidad</li> <li>- Comprender y adquirir unos conocimientos que permitan al alumnado reflexionar acerca de la importancia de realizar actividad física y tener unos hábitos alimenticios adecuados utilizando la pirámide de NAOS.</li> </ul>
METODOLOGÍA	Instrucción directa y descubrimiento guiado.
MATERIALES	Móvil/ordenador/tablet, revistas sobre hábitos saludables, folletos de supermercado, folios o cartulinas si lo necesitan, etc.
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se recordará brevemente a los discentes acerca de la temática de la propuesta de intervención. A continuación, deberán buscar información sobre los beneficios que reporta la adquisición de hábitos saludables, y por otro lado, cuáles son las consecuencias que tiene no seguir ningún tipo de recomendación y establecer pautas a la hora de practicar ejercicio físico o alimentarse.
PARTE PRINCIPAL	Por grupos expondrán la información que han encontrado teniendo en cuenta los criterios de búsqueda que les propusimos, a posteriori, se someterá a debate cada uno de los razonamientos y argumentaciones que aporte el alumnado para decidir entre todos si la información compartida es adecuada o no.

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

VUELTA A LA CALMA	De manera conjunta elaboraremos un pequeño repaso a todo lo visto en la sesión de hoy, en esta actividad la clase quedará dividida en dos grupos, un grupo mencionará los puntos positivos que conlleva optar por un estilo de vida activo y saludable, mientras que el otro profundizará y aportará información acerca de los puntos negativos que son consecuencia de adoptar conductas poco adecuadas.
EVALUACIÓN	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad teniendo en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos

SESIÓN 3	“INDAGANDO EN HÁBITOS SALUDABLES”
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre las consecuencias negativas que afectan a nuestra salud al surgir casos de sedentarismo u obesidad</li> <li>- Comprender y adquirir unos conocimientos que permitan al alumnado reflexionar acerca de la importancia de realizar actividad física y tener unos hábitos alimenticios adecuados utilizando la pirámide de NAOS.</li> </ul>
METODOLOGÍA	Instrucción directa y descubrimiento guiado.
MATERIALES	Cartulina, rotuladores, lápices, cartón y folletos de supermercado, diario
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se repartirá a cada uno de los alumnos un documento impreso extraído de la

	<p>Estrategia NAOS que incluye las pautas y recomendaciones alimenticias a seguir para estas edades. Con toda esta información deberán elaborar por grupos de la forma más original posible una pirámide alimenticia (acrosport, a mano con cartulina y rotuladores, powerpoint, etc.)</p> <p>Aprovecharemos en esta actividad para hablar sobre qué grupo de alimentos comen habitualmente y con qué frecuencia.</p>
PARTE PRINCIPAL	En la pantalla se proyectará a los alumnos la pirámide de la alimentación de la Estrategia NAOS. Entre todos analizaremos cada uno de los grupos de alimentos que la componen así como sobre los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta y en qué cantidades.
VUELTA A LA CALMA	Comentaremos qué sabíamos y que hemos aprendido sobre la pirámide de alimentación.
EVALUACIÓN	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad teniendo en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos

SESIÓN 4	“DESAYUNOS SALUDABLES”
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer partícipe a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje y fomentar que se involucren en las actividades propuestas.</li> <li>- Promover en los alumnos el gusto por adquirir hábitos saludables mediante una alimentación</li> </ul>

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

	adecuada y la práctica de ejercicio físico a través de actividades dinámicas
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado
MATERIALES	Platos y utensilios de cocina como tenederos o cuchillos de plástico, variedad de frutas, cartones de leche, galletas, etc.
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se explicará brevemente en qué va a consistir la sesión, la organización y forma de trabajo que se va a seguir durante las dos próximas sesiones.
PARTE PRINCIPAL	Se realizará un taller con los alumnos donde deban preparar ellos mismos su propio desayuno a través de los conocimientos e información que han recibido, deberán presentar, especificar y razonar en qué consiste detalladamente (alimentos que aportan energía, nutrientes, etc.)
VUELTA A LA CALMA	Probaremos los desayunos y recalcaremos la importancia de alimentarse de manera sana y variada y la importancia que tiene para nuestra salud

SESIÓN 5	ALMUERZOS SALUDABLES
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer partícipe a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje y fomentar que se involucren en las actividades propuestas.</li> <li>- Promover entre el alumnado el deseo por adoptar conductas y hábitos saludables mediante una</li> </ul>

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

	alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico a través de diversas actividades.
METODOLOGÍA	Descubrimiento guiado
MATERIALES	Platos y utensilios de cocina como tenedores o cuchillos de plástico y una gran variedad de alimentos
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se explicará brevemente en qué va a consistir la sesión y la función a desempeñar de cada uno de ellos en colaboración con los profesores y familiares.
PARTE PRINCIPAL	Se llevará a cabo en la cafetería del colegio un almuerzo a media mañana, a la hora del recreo, donde los niños, familiares y profesores realizarán platos sencillos y creativos donde el protagonismo lo tengan alimentos saludables, como por ejemplo, frutas y verduras.
VUELTA A LA CALMA	Hablaremos sobre la importancia de consumir grupo de alimentos como verduras y frutas y sobre los efectos que puede causar en nuestro cuerpo el consumo excesivo del grupo de los dulces, grasas, etc.
EVALUACIÓN	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos.

SESIÓN 6	“TWISTER”
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar a los alumnos/as de la importancia que tiene realizar actividad física y sus beneficios para la salud.</li> <li>- Promover entre el alumnado el deseo por adoptar conductas y hábitos saludables mediante unas pautas nutricionales adecuadas y la práctica de ejercicio físico a través de diversas actividades.</li> </ul>
METODOLOGÍA	Asignación de tareas y descubrimiento guiado.
MATERIALES	Material del pabellón deportivo perteneciente al centro
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se dividirá a la clase en dos grupos homogéneos, y a continuación se explicará en que consiste la actividad.
PARTE PRINCIPAL	El twister consiste en un panel confeccionado con diferentes productos alimenticios y una ruleta que el alumno o grupo de alumnos deberá girar durante su turno de juego. La ruleta indicará un grupo de alimentos, de esta manera, los educandos deberán identificar dicha imagen en el panel y colocar una parte del cuerpo sobre ella, llegando a adoptar diferentes posturas en las que deban mantener el equilibrio. Al mismo tiempo, se aprovechará para preguntar acerca de la cantidad y consumo de cada uno de los grupos de alimentos vistos a lo largo de la práctica: lácteos y huevos, proteínas, hidratos de carbono, bollería y dulces, etc.



TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

VUELTA A LA CALMA	Se insistirá en la idea de adquirir una alimentación sana y equilibrada con el objetivo de reforzar este mensaje de reflexión y concienciación acerca de los hábitos alimenticios. Para concluir, se realizará un repaso donde los chicos y chicas hablen acerca de las sensaciones experimentadas durante la sesión.
EVALUACIÓN	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos.

SESIÓN 7	“10000 PASOS”
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implicar a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje y fomentar su colaboración en las actividades propuestas.</li> <li>- Promover en los alumnos el gusto por adquirir hábitos saludables mediante una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico a través de actividades dinámicas</li> </ul>
METODOLOGÍA	Asignación de tareas y descubrimiento guiado
MATERIALES	Podómetros y hojas de registro
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se explicará cual va a ser la dinámica a seguir durante las siguientes dos sesiones, la cual consistirá en registrar los pasos, distancia recorrida y calorías quemadas con el objetivo de comparar los resultados obtenidos a lo largo de la

	semana.
PARTE PRINCIPAL	Se comentarán posibles dudas que hayan surgido respecto a la propuesta que plateamos. A continuación, les mostraremos en pantallas diferentes estrategias saludables que pueden facilitar la realización de 10000 pasos a lo largo del día. Entre ellas: limitarse a ir andando a los sitios, recreos más activos, participar en actividades extraescolares, etc.
VUELTA A LA CALMA	Se entregará a cada alumno un podómetro que ha sido comprado por la entidad en colaboración con a otros centros que también han fomentado propuestas similares, y por otro lado, una hoja de registro donde queden plasmados sus resultados.
EVALUACIÓN	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos.
SESIÓN 8	“10000 PASOS”
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implicar a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje y fomentar su colaboración en las actividades propuestas.</li> <li>- Promover en los alumnos el gusto por adquirir hábitos saludables mediante una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico a través de actividades dinámicas</li> </ul>
METODOLOGÍA	Asignación de tareas y descubrimiento guiado

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

MATERIALES	Podómetros y hojas de registro
DURACIÓN	1 hora
DESARROLLO	
PUESTA EN ACCIÓN	Se explicará brevemente el análisis individual que cada alumno ha realizado de su hoja de registro.
PARTE PRINCIPAL	Se llevará a cabo una sesión entretenida y divertida en la que los alumnos puedan aplicar todo lo aprendido hasta ahora, por ello deberán diseñar actividades lúdicas y saludables pudiendo requerir de todo el material disponible en las instalaciones, y posteriormente, tener que explicar al resto de la clase cual es el objetivo y contenido de esa tarea.
VUELTA A LA CALMA	Realizaremos una reflexión acerca de lo importante que es realizar ejercicio físico salud y compartiremos opiniones y sensaciones que han vivido durante la semana.
EVALUACIÓN	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos.

Anexo III. Cuestionarios sobre los hábitos alimenticios y la actividad física

CUESTIONARIO SOBRE HáBITOS ALIMENTICIOS

Responde a las siguientes cuestiones marcando la casilla correspondiente según la leyenda.

SEXO: M/F

CURSO:

ALTURA:

LEYENDA: N- Nunca / A- A veces / F- Frecuentemente / S- Siempre

Nº	HÁBITOS ALIMENTICIOS	N	A	F	S
1	¿Te despiertas por la mañana con el tiempo suficiente para desayunar?				
2	¿Realizas cinco comidas diarias?				
3	¿Desayunas habitualmente?				
4	¿Tomas habitualmente almuerzo a media mañana?				
5	¿Incluyes la fruta en tu alimentación diaria?				
6	¿Comes legumbres y/o verduras?				
7	¿Comes pescado?				
8	¿Comes pasta?				
9	¿Intentas comer de todo aunque algo no te guste?				
10	¿Bebes dos litros de agua al cabo del día?				
11	¿Lees la información nutricional de los alimentos antes de tomarlos?				
12	¿Tomas leche entera (con mayor % graso)?				
13	¿Tomas leche semidesnatada o desnatada (con menor % graso)?				
14	¿Tomas comida ultra procesada con una gran aportación calórica (Burger King, goiko, bollería, golosinas, etc.)?				
15	¿Te suele quedar a comer en colegio?				

### CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Responde a las siguientes cuestiones marcando con una X dentro de la casilla correspondiente.

1. ¿Cómo te desplazas hasta colegio habitualmente?

- ☐ Andando
- ☐ En transporte público (bus y/o tranvía)
- ☐ En coche
- ☐ En bici

2. ¿A qué dedicas tu tiempo libre habitualmente?

- ☐ Ver la televisión
- ☐ Jugar a videojuegos
- ☐ Practicar algún deporte o actividad física
- ☐ Senderismo
- ☐ Leer libros
- ☐ Hacer tareas y trabajos del colegio

3. ¿Cuánto tiempo permaneces enfrente de una pantalla (televisión, ordenador, consola, Tablet o móvil)?

- ☐ 30 minutos
- ☐ 1 hora
- ☐ Más de 2 horas

4. ¿Algún familiar cercano a ti realiza actividad física con bastante frecuencia?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

5. ¿Practicas algún deporte/actividad física en familia con tus padres, hermanos, etc.?

TFG. Análisis de estrategias de promoción de comportamientos relacionados con la salud entre la población escolar desde un punto de vista interdisciplinar y transversal. Una propuesta saludable.

---

☐ Sí

☐ No

6. ¿Realizas algún deporte o actividad física a parte de las clases de Educación Física?

☐ Sí

☐ No

7. En caso de responder “Sí” a la cuestión anterior indica cuáles son estas actividades

Haga clic aquí para escribir texto.

8. ¿Con que frecuencia realizas dichas actividades?

☐ 1-2 días a la semana

☐ 2-3 días a la semana

☐ 4-7 días a la semana

9. Si realizas actividad física, ¿por cuál/cuáles de las siguientes razones consideras que la practicas?

☐ Porque es bueno para la salud

☐ Porque me encanta hacer deporte

☐ Porque me obligan mis padres

☐ Porque quedo con mis amigos

☐ Porque me divierto mucho

☐ Otras

10. Y si no realizas actividad física ¿cuál de los siguientes es el/los motivos?

☐ Porque me canso muy rápido

☐ Porque pienso que no soy bueno/a haciéndolo

☐ Porque prefiero quedarme en casa

☐ Porque no tengo con quien jugar o practicarlo

☐ Otros

11. ¿Participas en los deportes extraescolares (baloncesto, fútbol, etc) que propone el colegio?

☐ Sí

☐ No

12. Valora y razona con una nota del 1 al 10 la importancia de realizar actividad física

Haga clic aquí para escribir texto.

13. ¿Crees que realizas suficiente actividad física al cabo del día?

Haga clic aquí para escribir texto.

14. Valora y razona con una nota del 1 al 10 que piensas sobre tu salud siendo un 1 aquellas personas poco sanas, y el 10, aquellas que consideran encontrarse muy sanas

Haga clic aquí para escribir texto.

15. ¿Consideras que la actividad física es buena para tener una buena salud? ¿y por qué?

☐ Sí

☐ No

Haga clic aquí para escribir texto.